EL MASAJE DEPORTIVO EN EL TAEKWONDO

** Pedro E. Gómez Castañeda*

** Ricardo Peñaloza Méndez*

El masaje reviste gran importancia en el Taekwondo debido al trabajo intenso al que se ven sometidos los atletas en los entrenamientos y competencias, ya que gracias a él se restablece rápido la capacidad de trabajo, el cansancio desaparece y evita la propensión a lesiones graves, por otra parte incide en el mantenimiento de la forma deportiva y su efectividad depende de la intensidad, duración, metodología específica y de las reacciones individuales de cada atleta.

En nuestro deporte es necesario conocer el grado de participación de los músculos requeridos, siendo los isquiotibiales y cuádriceps los que mayor trabajo desempeñan durante la ejecución de las técnicas de pateo, asimismo, debemos tener en cuenta las particularidades de la carga de entrenamiento para determinar de manera directa su influencia sobre los grupos musculares que más se desarrollan.

En el Taekwondo las sesiones de masaje que se recomiendan son aproximadamente de entre 30 y 45 minutos, en dependencia de las características somatotípicas del atleta (peso, talla, etc.), mismas que se deben dar con una frecuencia de una sesión por semana a cada taekwondoista en periodos preparatorios y una sesión cada quince días en la etapa competitiva, cabe resaltar que el masaje que se recomienda es de carácter profiláctico. El otro tipo de masaje que se puede aplicar es el de activación, el cual consiste en la percusión intensa en zonas específicas corporales logrando obtener resultados de excitabilidad en el atleta, este masaje es propicio darlo casi de forma inmediata anterior al combate.

Las técnicas del masaje son variadas y efectivas, entre ellas encontramos en el siguiente orden de manipulación las siguientes:

- * Fricción.
- * Frotación
- * Amasamiento.
- * Percusión y golpeteo
- * Movilizaciones
- * Sacudimientos

A continuación describiremos sucintamente las técnicas que tienen mayor aplicación al deporte del Taekwondo.

Fricción

Es la técnica más superficial de las manipulaciones del masaje, aunque no por ello la menos importante, pues con ella se inicia y termina la propia sesión de masaje, sobretodo que su influencia fisiológica es muy completa y sencilla su ejecución, consiste en deslizar la mano por la superficie de la piel sin desplazarla. Se aplica siempre entre una variante y otra del masaje permitiendo la limpieza de las células

mueratas, eliminando desechos de las glándulas sudoríparas y sebáceas y los microbios, mejorando la respiración cutánea y la activación de las funciones de las glándulas secretoras de la piel, asimismo tiene un efecto de vasodilatación, mejora la circulación de retorno, eleva la temperatura local de la piel sintiendo el atleta un agradable calor. Los grupos musculares que mayor énfasis tendrán son los miembros inferiores desde el plano distal a proximal; se puede realizar completa hasta glúteos, espalda incluyendo cuello.

Frotación

Moviliza capas musculares menores y su efecto es sobre áreas superficiales del grupo muscular que se trabaja, esta manipulación intensifica la circulación sanguínea en los tejidos mejorando su alimentación pues favorece los procesos de absorción de los productos patológicos ya no solo de la piel sino de los músculos, ligamentos, articulaciones y cápsulas articulares, aumentando al mismo tiempo la temperatura local hasta cinco grados más. En el Taekwondo fundamentalmente se aprovecha esta técnica para identificar la parte más contracturada del músculo de los atletas.

Amasamiento

Esta es la manipulación más requerida en el Taekwondo ya que provoca la hipertrofia en el desarrollo de los músculos esqueléticos que le permiten al taekwondoista tener músculos adaptados al tipo de acción que requiere, su manipulación es de influencia profunda que exige del masajista fuerza y habilidades, es decir, mucha práctica para llegar a dominarla. Esta manipulación principalmente mejora las funciones del aparato neuromuscular fortaleciendo las fibras musculares, gracias a los distintos estímulos aferentes que van de los propios y exteroceptores hasta la corteza cerebral, que permite provocar en el atleta ya sea una influencia estimuladora como inhibitoria; intensifica la circulación sanguínea y linfática. Complementa después de la fricción la función de acabar por desaparecer las posibles contracturas.

Movilizaciones

Son los movimientos normales y fisiológicos característicos de cada articulación, las mismas estimulan la actividad locomotriz y benefician la elasticidad del aparato articular y ligamentoso, básico para las acciones técnicas del Taekwondo, ya que favorece en el flujo y reflujo del líquido sinovial en las articulaciones y mejora la circulación de la sangre y de la linfa. Se utiliza para mantener la movilidad normal de las articulaciones, mejorar la reabsorción de los productos de desechos metabólicos en ella después de un entrenamiento fuerte. Su método de aplicación es pasivo comenzando por realizar flexiones plantar, dorsal, inversión, eversión y rotación del pie y así posteriormente con flexión-extensión de rodilla y flexión Coxofemoral, repitiendo en cada articulación dos o tres veces la movilización.

Sacudimiento

Es una de las variedades del masaje vibratorio que se caracteriza por movimientos oscilatorios rápidos que provocan sacudimiento activo en los tejidos donde se aplican. Permite aumentar en cierto grado el tono muscular y el reflujo de la linfa a los tejidos que ya recibieron el masaje.

La manipulación de percusión en el Taekwondo solo se realiza como un método de activación previo a la competencia, principalmente con “cachetadas o cacheteo”, sobre los miembros inferiores, espalda, hombros, orejas y cara, para provocar el efecto excitante necesario que estimule al atleta.

En nuestro deporte las sesiones de masaje generalmente se aplican una vez por semana, aunque algunos competidores en dependencia de sus características requieren de dos sesiones a la semana, en esta(s) sesiones se atienden los grupos musculares que mayor influencia ejercen en la actividad del Taekwondo, es decir, los miembros inferiores, principalmente los isquiotibiales (bíceps femoral) y cuádriceps.

La sesión que describiremos corresponde al trabajo de un masajista con un atleta de alto rendimiento del equipo nacional de Taekwondo cubano, el cual aplica las técnicas antes mencionadas para dicha región muscular.

Miembros inferiores

Partes del cuerpo	Tiempo	Manipulaciones	Variedades
Muslos	3-4'	Fricción	Aquí se aplica cualquier variante, aunque las que más se utilizan son: simultánea y reforzando la presión.
	3-4'	Frotación	Con las yemas de los dedos (con las dos manos). Reforzando la presión (con la yema). Con la base de la mano (parte externa).
	4-5'	Amasamiento	Cualquiera con las dos manos.
	2-3'	Sacudimiento	Largos.
Rodillas	1'	Fricción	Concéntrica
	1'	Frotación	Con las yemas de los dedos. Con el borde cubital de la mano. Con la región tenar y el pulgar.
Piernas	3-4'	Fricción	Simple Reforzando la presión Alternada Simultánea
	3-4'	Frotación	Con las yemas de los dedos (1 y 2 manos) Con la base de la mano (1 y 2 manos) Con los nudillos (con una mano).
	4-5'	Amasamiento	Simple Reforzando la presión
	2-3'	Sacudimiento	Largo
Tendón de Aquiles	1'	Fricción	Con los pulgares
	1'	Frotación	En forma de pinzas Longitudinal.
Pies	1'	Fricción	Con los nudillos (planta)
	1'	Frotación	Con los nudillos (planta)

Cabe resaltar que en esta tabla no están detalladamente explicados los procedimientos de cómo en la práctica se da el masaje a los atletas, la fricción debe ir intercalándose a lo largo de cada una de las manipulaciones, inicialmente la fricción tiene una duración de 3 a 4 minutos aproximadamente, pero a medida que se desarrolla el masaje ésta disminuye de 1 a 2 minutos en dependencia del estado físico y de cansancio que pueda tener el taekwondoista.

Por otra parte, es importante mencionar que la sesión que se describió es la que utiliza el masajista de la Selección Nacional Cubana de Taekwondo, como se puede apreciar se basa en los miembros inferiores, pero si el atleta requiere del masaje en otros grupos musculares que también trabajan con denuedo como son las extremidades superiores en el golpeo con los puños o el bloqueo con los antebrazos, se enfatizará la manipulación en estas zonas.

Bibliografía

GLADMAN, George. *El masaje en el deporte*. Editorial Sintés, S.A. s.f.

MAKAROV, V.A. *Masaje deportivo*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1989.

FERNÁNDEZ R, Ana E. *Masaje deportivo*. Depto. de Medicina deportiva, C. Habana, 1986.

KARPMAN, U. L. *Medicina deportiva*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1989